12月 市民カレンダー 12/11～31

【医】 休日当番医
【犬猫】犬・猫の相談日（引取日）

日	内容	日	内容
11(木)		22(月)	
12(金)		23(火)	【医】たにむら産婦人科（☎53-2600）
13(土)		24(水)	
14(日)	【医】びらふ診療所（☎57-3456）	25(木)	【犬猫】 中央東福祉保健所（8:30～9:30） 香美市役所香北支所（8:30～9:30） 香美市役所物部支所（8:30～9:30）
15(月)	行政相談 香美市基幹集落センター（10:00～15:00）	26(金)	市役所仕事納め
16(火)	【犬猫】 中央東福祉保健所（8:30～9:30） 香美市役所香北支所（8:30～9:30）	27(土)	
17(水)	秦山公園子どもの広場休園日 育児相談 子育てセンターびらふ（10:00～11:30）	28(日)	【医】楠目循環器科内科・眼科（☎52-0080）
18(木)	移動図書館（子どもと成人の文庫）物部分館（10:50～11:50） 行政相談 奥物部ふれあいプラザ（10:00～15:00） 1歳6か月健診・3歳児健診 プラザ八王子（12:30～） こころの健康相談 中央東福祉保健所（13:30～16:30） ※要予約（3名まで受付）：申込は前日までに、中央東福祉保健所健康障害課（☎53-3173）へ	29(月)	【医】岩河整形外科（☎52-5000）
19(金)	献血 JA土佐香美土佐山田支所（10:00～11:30） 香長中央病院（12:30～13:30） 四電工（山田営業所）（15:15～16:45） 法律相談 プラザ八王子（13:00～16:30） ※要予約：申込は、市社協（☎53-2551）へ	30(火)	【医】村上内科循環器科（☎52-0111）
20(土)		31(水)	【医】香長中央病院（☎53-5155）
21(日)	【医】間崎病院（☎59-2202）		

納期のお知らせ

納期限＝12月25日（木）

市県民税	第4期
国民健康保険税	第6期
介護保険料	第6期
後期高齢者医療保険料	第6期

市立診療所 休診のお知らせ

大栃診療所 12月29日（月）午後～1月4日（日）
物部歯科診療所 12月29日（月）～1月4日（日）

粗大ごみ持込日

場所	日付		受付時間
市立一般廃棄物処分場	12月21日（日）	12月22日（月）	9:30～12:00 13:00～16:00
香北町永野粗大ごみ仮置場	12月21日（日）		

問い合わせ先 まちづくり推進課環境班 ☎53－1061

年末年始のごみ収集について

12月31日(水)～1月3日(土)の4日間すべてのごみ収集をお休みします。犬猫等が食い散らかすおそれがありますので、ステーションに出さないようにご協力をお願いします。代替日は、広報香美今月号の9ページに掲載しています。

1月　1/1～10　市民カレンダー

【医】 休日当番医
【犬猫】犬・猫の相談日（引取日）

日	内容	日	内容
1（木）	**【医】楠目循環器科内科・眼科**（☎52-0080） **秦山公園子どもの広場休園日**	6（火）	
2（金）	**【医】ぴらふ診療所**（☎57-3456）	7（水）	
3（土）	**【医】村上内科循環器科**（☎52-0111）	8（木）	**乳児健診**　プラザ八王子（12:45～）
4（日）	**【医】同仁病院**（☎53-3155）	9（金）	**身体障害者相談** プラザ八王子（10:00～12:00） **こころの健康相談**　中央東福祉保健所（13:30～16:30） ※要予約（3名まで受付）：申込は前日までに、中央東福祉保健所健康障害課（☎53-3173）へ
5（月）	**市役所仕事始め** **【犬猫】**　中央東福祉保健所（8:30～9:30） 香美市役所香北支所（8:30～9:30）	10（土）	

No.５５

鶏もも肉のみぞれ煮

◆◆ 材料 ◆◆　４人分

	材料	分量
	鶏もも肉	300ｇ
A	大根	1/3本
A	大根の汁	60cc
A	砂糖	大さじ１
A	しょうゆ	大さじ2, 1/2
A	塩	ひとつまみ
A	酢	40cc
	ねぎ	20ｇ

１人分の栄養価

エネルギー	165kcal
たんぱく質	13.5ｇ
カルシウム	34mｇ
塩分	1.4ｇ

◆◆ 作り方 ◆◆

① 大根はすりおろしておく。（汁は捨てない）
② Ａを混ぜておく。
③ 鶏肉の水分をふきとり、塩少々をふり、皮目からフライパンに入れ、焼き色がついたら裏返す。
④ ③に②を入れ、鶏肉に火が通るまで弱火で煮込む。
⑤ お皿に盛りつけ、小口切りにしたねぎをのせて出来上がり。

一口メモ

大根はビタミンＣを多く含んでいるので、冬場の風邪予防としても最適な食材です。ビタミンＣは皮のほうが中心部よりも約２倍多く含まれています。よく洗い皮ごとすりおろしてみてはいかがですか？